

## **PLAN PRACY ŚRODOWISKOWEGO DOMU SAMOPOMOCY W KĄKOLEWIE NA 2017 ROK**

### **STYCZEŃ**

#### **I. PRACOWNIA KRAWIECKO – DZIEWIARSKA**

1. Szycie kostiumów na Jasełka.
2. Wykonanie zegara z guzikami do pracowni krawieckiej.
3. Uszycie bałwanka – przytulanki.
4. Kolędowanie połączone z inscenizacją teatralną „Jasełka” – dla rodziców, opiekunów, i społeczności lokalnej.
5. Przygotowywanie zróżnicowanych ciepłych posiłków każdego dnia roku- dyżury.

#### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Karnawał” - zajęcia tematyczne dostosowane odpowiednio do poziomu uczestników:
  - praca z programem MS Word - przepisywanie i edytowanie gotowych tekstów - grupa początkująca i zaawansowana
  - praca z przeglądarką internetową - wyszukiwanie informacji, obrazów i filmików, poszerzanie wiedzy o obchodach karnawałowych na świecie - grupa zaawansowana,
  - oglądanie filmów dokumentalnych - grupa początkująca i zaawansowana.
2. „Nasz Kwartalnik” - praca z programem MS Publisher: edycja i korekta autorskich artykułów, wykonywanie zdjęć do gazetki, złożenie i wydruk numeru - grupa zaawansowana.
3. Gry edukacyjne - doskonalenie umiejętności koncentracji i skupienia uwagi - grupa początkująca.

#### **III. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Przypomnienie zasad obowiązujących w pracowni kulinarnej, ze specjalnym uwzględnieniem zasad BHP.
2. Zapoznanie/przypomnienie zasad obsługi zmywarki.
3. Przygotowanie słodkiego poczęstunku na ośrodkową zabawę karnawałową oraz III Koncert Noworoczny w Środowiskowym Domu Samopomocy w Kąkolewie.

4. „12 państw – 12 smaków”- poznanie tradycyjnych dań oraz krótkiej charakterystyki 12 państw. Włochy – spaghetti.
5. Przygotowywanie przez dyżurnych zróżnicowanych ciepłych posiłków każdego dnia roku.

#### **IV. PRACOWNIA MUZYKOTERAPII I POZNAWANIA ŚWIATA**

1. Przygotowanie noworocznego spotkania dla uczestników i opiekunów.
2. Audycje muzyczne – kolędy i pastorałki z czterech stron świata.
3. Śpiew grupowy z akompaniamentem gitary – kolędy

#### **V. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Jasełka - przygotowanie wystroju sali (dekorowanie stołów, sceny). Przygotowanie gadżetów potrzebnych do przebrania uczestników.
2. Zabawa karnawałowa - wykonanie ozdób karnawałowych: maski z tektury (odrysowywanie kształtów masek od szablonów, wycinanie i zdobienie według własnego pomysłu) oraz z drewna (malowanie masek wykonanych w pracowni stolarskiej).
3. Zdobienie butelek i słoików o ciekawych kształtach rafią, zwiniętą w wałeczki bibułą, plasteliną itp.
4. Szkicowanie - tematyka związana z zimą.

#### **VI. PRACOWNIA STOLARSKO-TECHNICZNA**

1. „Karnawałowe szaleństwo” - wykonanie masek karnawałowych ze sklejki za pomocą wyrzynarki stołowej, malowanie oraz ozdabianie.
2. „III Koncert Noworoczny” - pomoc w przygotowaniu sali, ustawianie stołów i krzeseł, zawieszanie dekoracji itp.

#### **VII. ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

1. Diagnoza pedagogiczna uczestników na bazie metody Pac Gunzburga - arkusz rozwoju społecznego uczestników upośledzonych umysłowo zakresie samoobsługi, komunikowanie się, uspołecznienia, zajęć rewalidacyjnych. Inwentarz Gunzberga PAC-1.
2. Gry edukacyjne mające na celu usprawnianie pamięci i funkcji poznawczych. Badanie w zakresie znajomości liter, cyfr, figur, kolorów, znajomości poczucia czasu

#### **VIII. ZAJĘCIA Z PIELEGNIAKĄ**

„ Zimowe przypadłości”(choroby) – pogadanka.

## **IX. TERAPIA RUCHOWA**

1. Spacery – jako forma aktywności ruchowej, na świeżym powietrzu w okresie zimowym
2. Gimnastyka poranna
3. Ćwiczenia przy muzyce z elementami choreografii
4. Relaksacje – Wizualizacje przy muzyce ( „ W lesie”, „Na plaży”)

## **X. INTEGRACJA**

1. Zabawa karnawałowa w ŚDS w Kąkolewie.
2. Wyjazdy na zabawy karnawałowe w innych ośrodkach. Integracja uczestników z poszczególnych placówek.
3. II Koncert Noworoczny w Środowiskowym Domu Samopomocy w Kąkolewie – impreza przygotowana przez uczestników i kadrę dla rodziców, opiekunów i zaproszonych gości.

## **LUTY**

### **I. PRACOWNIA KRAWIECKO – DZIEWIARSKA**

1. Wykonanie serc z czerwonej wełny – praca wykonana na drutach z okazji Walentynek
2. ”Malowanie nitką” – kolorowe domki
3. Zima – wycinanie elementów z różnych tkanin i tworzenie pracy łączonej różnymi technikami krawieckimi

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Walentynki - Dzień Zakochanych” - zajęcia tematyczne:
  - praca z przeglądarką internetową - wyszukiwanie informacji, obrazów i życzeń - grupa zaawansowana,
  - praca z programem MS Publisher - tworzenie kartek walentynkowych, projektowanie i edycja strony wzorcowej, przepisywanie tekstu - grupa zaawansowana,
  - obsługa laminatora - laminowanie i wycinanie gotowych kartek - grupa zaawansowana,
  - odsłuch na popularnych portalach i serwisach (np. Youtube, Spotify) piosenek i utworów o tematyce miłosnej, tworzenie muzycznej playlisty przebojów walentynkowych - grupa początkująca i zaawansowana.
2. „Paparazzi” - wykonywanie zdjęć podczas codziennych zajęć w ośrodku, obsługa aparatu cyfrowego - grupa początkująca i zaawansowana.

3. Gry edukacyjne - ćwiczenia doskonalące sprawność motoryki małej - grupa początkująca.

### **III. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Odchody Międzynarodowego Dnia Pizzy – wspólne wyjście do pizzerii.
2. Zapoznanie/ przypomnienie zasad prawidłowego zachowania się przy stole.
3. Przygotowanie słodkiego poczęstunku na zabawę walentynkową odbywającą się w Środowiskowym Domu Samopomocy w Kąkolewie.
4. „12 państw – 12 smaków” – poznanie tradycyjnych dań oraz krótkiej charakterystyki 12 państw. Grecja – ryba po grecku.

### **IV. PRACOWNIA MUZYKOTERAPII I POZNAWANIA ŚWIATA**

1. Przygotowanie zabawy walentynkowej.
2. Audycje muzyczne – muzyka sentymentalna.
3. Emisja głosu z dykcją – prawidłowe użycie mikrofonu.
4. Kolorowanki relaksacyjne dla dorosłych.

### **V. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Walentynki - wykonanie odlewów gipsowych w kształcie serc. Suszenie i malowanie farbami.
2. Zaprojektowanie i tworzenie kartek walentynkowych ( praca z kartonem - wycinanie, malowanie, przyklejanie).
3. „Mroźna zima” - wykonanie pracy tematycznej na czarnej kartce za pomocą świeczek woskowych.
4. Walentynkowa zabawa taneczna - rozdanie wśród kadry i uczestników wcześniej wykonanych kartek walentynkowych.

### **VI. PRACOWNIA STOLARSKO-TECHNICZNA**

1. „Walentynki” - wykonanie serca z kilku desek różniących się kolorem i fakturą. Praca z wyrzynarką ręczną oraz szlifierką.
2. Doskonalenie umiejętności bejcowania i lakierowanie elementów drewnianych.

### **VII. ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

1. Diagnoza pedagogiczna uczestników na bazie metody Pac Gunzburga - arkusz rozwoju społecznego uczestników upośledzonych umysłowo zakresie samoobsługi, komunikowanie się, uspołecznienia, zajęć rewalidacyjnych. Inwentarz Gunzberga PAC-2..
2. Gry i zabawy edukacyjne rozwijające koordynacje wzrokowo - ruchową.
3. Badanie w zakresie poziomu pamięci uczestników.

4. Praca indywidualna według potrzeb.

## **VIII. ZAJĘCIA Z PIEŁĘGNIARKĄ**

Zwichnięcia i złamania. Pierwsza pomoc – pogadanka.

## **IX. TERAPIA RUCHOWA**

1. Gimnastyka poranna na materacach
2. Obwód stacyjny na sprzęcie rehabilitacyjnym
3. Masaż suchy wybranych partii mięśniowych wg wskazań lekarza
4. Wspólne wybranie utworu muzycznego i opracowanie układu tanecznego

## **X. INTEGRACJA**

1. Dzień Pozytywnego Myślenia. (2 luty)
2. Walentynki – zabawa taneczna. (14 luty)
3. Międzynarodowy Dzień Pizzy. (9 luty)

## **MARZEC**

### **I. PRACOWNIA KRAWIECKO – DZIEWIARSKA**

1. Uszycie torby w formie stworka – szycie maszynowe
2. Szycie ręczne przytulank – szmacianek
3. Dzień Kobiet – wykonanie drobnych upominków przez Panów dla Pań

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Dzień Kobiet” - zajęcia tematyczne:
  - a. - praca z programem MS Publisher - pisanie życzeń oraz projektowanie kartek - grupa zaawansowana,
  - b. - praca z programem MS Word - przepisywanie liter, wyrazów i prostych zdań związanych z tematem zajęć - grupa początkująca,
2. „Dzień Wiosny” - zajęcia tematyczne:
  - a. - obsługa aparatu cyfrowego - wykonywanie zdjęć w plenerze - grupa początkująca i zaawansowana,
  - b. - zajęcia relaksacyjno-edukacyjne - słuchanie i odgadywanie dźwięków natury - grupa początkująca.
3. „Nasz Kwartalnik” - zbieranie informacji do artykułów, przeprowadzanie wywiadów.

### **III. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Przygotowanie słodkiego poczęstunku z okazji Dnia Kobiet – panowie pieczą ciasto dla pań.
2. Przygotowanie wiosennego wystroju w pracowni kulinarnej.
3. Zapoznanie/przypomnienie obsługi sprzętów kuchennych – mikser kuchenny.
4. „12 państw – 12 smaków” – poznanie tradycyjnych dań oraz krótkiej charakterystyki 12 państw. Czechy – kluchy na parze z sosem.

#### **IV. PRACOWNIA MUZYKOTERAPII I POZNAWANIA ŚWIATA**

1. Przygotowanie dnia kobiet.
2. Audycje muzyczne – modern swing jazz na przykładzie Phill Collins Big Band.
3. Emisja głosu z dykcją - ćwiczenia z materiałami wideo.
4. Zajęcia popularnonaukowe – wiedza praktyczna.

#### **V. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Wyklejanie różnymi rodzajami ziaren. Tematyka dowolna.
2. Wystawa wielkanocna Chumiętki - tworzenie ozdób wielkanocnych na wystawę (malowanie wcześniej wykonanych odlewów gipsowych, zdobienie technika decoupage drewnianych i styropianowych jajek, zdobienie styropianowych gadżetów świątecznych cekinami).
3. Zaprojektowanie i tworzenie kartek wielkanocnych - praca z maszynką do wycinania Big Shot.
4. Origami - zabawa papierem.

#### **VI. PRACOWNIA STOLARSKO-TECHNICZNA**

1. „Dzień Kobiet” - wykonanie świeczników. Praca z piłą stołową, wyrzynarką ręczną, wiertarką oraz szlifierką, malowanie i lakierowanie.
2. Kształtowanie umiejętności pracy z wiertarką z użyciem wiertła sękowniczego oraz nauka staranności i dokładności oraz kształcenie wrażliwości estetycznej uczestników.

#### **VII. ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

1. Diagnoza pedagogiczna uczestników na bazie metody Pac Gunzburga - arkusz rozwoju społecznego uczestników upośledzonych umysłowo zakresie samoobsługi, komunikowanie się, uspołecznienia, zajęć rewalidacyjnych. Inwentarz Gunzberga PPAC.
2. Usprawnianie motoryki małej: wykonywanie czynności manualnych takich jak ugniatanie, wycinanie, lepienie, modelowanie, rozdzieranie, zabawa piłką z wypustkami.
3. Ćwiczenia w zakresie integrowania i usprawniania funkcji słuchowych, wzrokowych i ruchowych.

## **VIII. ZAJĘCIA Z PIELEŃNIARKĄ**

Nastroje zimowo-wiosenne (zmienny humor) – pogadanka.

## **IX. TERAPIA RUCHOWA**

1. Trening do miniturnieju „Piłkarzyki stołowe” – rozegranie konkurencji na najlepszą drużynę
2. Gimnastyka ogólno-usprawniająca :
  - a. ćwiczenia rzutne do celu
  - b. ćwiczenia manipulacyjne dłoni
  - c. gry i zabawy ruchowe
3. Ćwiczenie układu tanecznego
4. Gimnastyka indywidualna

## **X. INTEGRACJA**

1. Dzień Kobiet – impreza organizowana przez Panów dla Pań.
2. Dzień Wiosny – grill oraz quizy tematyczne.

## **KWIECIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KRAWIECKO – DZIEWIARSKA**

1. Wykonanie ozdób wielkanocnych : baranków i jajek z wełny, stroików wielkanocnych, oklejanie wydmuszek muliną, baranka z przyszytych guzików.
2. Przygotowania do śniadania wielkanocnego - przygotowanie świątecznych potraw, dekorowanie stołów.
3. Przegląd taneczny – impreza organizowana przez ŚDS w Kąkolewie – zaproszenie uczestników innych ośrodków

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Święta Wielkanocne” - zajęcia tematyczne:
  - praca z programem MS Word - przepisywanie życzeń i edycja tekstu - grupa zaawansowana,
  - gry i zabawy edukacyjne - ćwiczenie rozwijające pamięć, koncentrację i logiczne myślenie - grupa początkująca i zaawansowana.
2. „IV Przegląd Taneczny” - przygotowanie w programie MS Publisher dyplomów - grupa zaawansowana.
3. „Nasz Kwartalnik” - edycja i obróbka zdjęć, tworzenie fotokolaży, złożenie i wydruk numeru.

### **III. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Obchody Światowego Dnia Zdrowia – przygotowanie przez uczestników zdrowych kanapek. Konkurs na najpiękniejszą zdrową kanapkę.
2. Przygotowanie Śniadanka Wielkanocnego – stworzenie listy zakupów, zakupy, przygotowanie dań, przystrojenie stołów.
3. Pierwszy Wiosenny Grill – przygotowanie poczęstunku: kiełbaski, sałatka, sos.
4. „12 państw – 12 smaków” – poznanie tradycyjnych dań oraz krótkiej charakterystyki 12 państw. Łotwa – groch z boczkiem i cebulą, posypane zieloną pietruszką.

#### **IV. PRACOWNIA MUZYKOTERAPII I POZNAWANIA ŚWIATA**

1. Przygotowanie przeglądu tanecznego.
2. Przygotowanie śniadania wielkanocnego.
3. Audycje muzyczne – muzyka pasyjna.

#### **V. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Międzynarodowy Dzień Tańca - udekorowanie sali na potrzeby przeprowadzenia w ŚDS w Kąkolewie przeglądu tanecznego.
2. Przygotowanie do śniadania wielkanocnego.
3. „Wiosenna łąka” - tworzenie obrazów z wykorzystaniem materiałów sypkich (kasza manna, jęczmienna, kawa, ryż, słonecznik itp.).
4. Rysowanie - tematyka związana ze świętami wielkanocnymi.

#### **VI. PRACOWNIA STOLARSKO-TECHNICZNA**

1. „Wielkanoc” - wykonanie z drewna świątecznych ozdób (zajaczków, jajek). Praca z wyrzynarką ręczną, szlifowanie ręczne.
2. „IV Przegląd Taneczny w Kąkolewie” - pomoc w przygotowaniu zabawy tanecznej, ozdabianie sali, przenoszenie sprzętu, montaż dekoracji, ustawianie stołów i krzeseł.

#### **VII. ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

1. Podsumowanie diagnoz pedagogicznych. Opracowanie wyników.
2. Ćwiczenia grafomotoryczne: ćwiczenia usprawniające palce, kreślenie w powietrzu swobodnych ruchów, kolorowanie, kopiowanie rysunków, pogrubianie konturu, wodzenie palcem po wzorze, zamalowywanie pól wg. określonego oznaczenia, obrysowywanie szablonów, rysowanie szlaczków, kalkowanie.
3. Zabawy integrujące grupę.

#### **VIII. ZAJĘCIA Z PIELEŃNIARKĄ**

Zażywanie leków odpowiedzialnie – pogadanka.



## **IX. TERAPIA RUCHOWA**

1. Spacery z kijkami Nordic Walking- jako forma aktywności ruchowej na świeżym powietrzu
2. Utrwalanie układu tanecznego – Przegląd Taneczny
3. Gimnastyka poranna, oraz ćwiczenia oddechowe
4. Prace porządkowe w ogrodzie

## **X. INTEGRACJA**

1. Przegląd Taneczny – zorganizowana imprez przez ŚDS w Kąkolewie. Zaproszenie uczestników innych ośrodków.
2. Śniadanko Wielkanocne – wspólne śniadanie Uczestników, kadry oraz zaproszonych gości.

## **MAJ**

### **I. PRACOWNIA KRAWIECKO – DZIEWIARSKA**

1. Uszycie podszyczki na szpilki
2. Doskonalenie umiejętności fastrygowania, obrębiania, przyszywania guzików
3. Jabłuszka – podkłádki i podstawki wykonane na szydełku

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Dzień Matki” - zajęcia tematyczne:
  - praca z programem MS Publisher - tworzenie kartek z życzeniami - grupa początkująca i zaawansowana,
  - praca z przeglądarką internetową - wyszukiwanie życzeń, wierszy i piosenek - grupa początkująca i zaawansowana,
2. „Język polski” - praca z programem MS Word: poznawanie polskich znaków diakrytycznych, przepisywanie liter, wyrazów oraz zdań - grupa początkująca oraz zaawansowana
3. „Życie jest nowelą” - korzystanie z symulatora życia rodzinnego (gra „The Sims 2”): poznanie i zaspokajanie podstawowych potrzeb życiowych wirtualnej postaci - grupa zaawansowana.

### **III. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Obchody Światowego Dnia Mleka – pogadanka o wykorzystaniu mleka w kuchni, przygotowanie poczęstunku mlecznego.

2. Przygotowanie wiosennych sałatek – krojenie warzyw, łączenie warzyw, przygotowanie sosu.
3. „12 państw – 12 smaków” – poznanie tradycyjnych dań oraz krótkiej charakterystyki 12 państw. Portugalia - Caldo verde (tradycyjna zupa na bazie ziemniaków, kapusty, czosnku i cebuli).

#### **IV. PRACOWNIA MUZYKOTERAPII I POZNAWANIA ŚWIATA**

1. Relaksacja audio – wizualna.
2. Śpiew z akompaniamentem gitary – pieśni ludowe.
3. Kaligrafia – praca w zeszytach.
4. Audycje muzyczne – przegląd brzmień elektronicznych.

#### **V. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Dzień Matki - zaprojektowanie i wykonanie laurki na Dzień Matki za pomocą maszynki Big Shot.
2. „Kwiaty w wazonie” - tworzenie kwiatów z papieru i bibuły.
3. Kalkografia - kalkowanie powycinanych kształtów na kartkę. Tworzenie z nich zwartej kompozycji.
4. „Kolorowe motyle” - praca tematyczna wykonana za pomocą zwiniętych wałeczków bibuły przyklejanych na naszkicowany wzór motyla.

#### **VI. PRACOWNIA STOLARSKO-TECHNICZNA**

1. „Zegarmistrz” - wykonanie drewnianego zegara ściennego z desek i domino. Montaż mechanizmu do zegara.
2. Doskonalenie umiejętności szlifowania z użyciem papieru ściernego o różnej ziarnistości oraz usprawnianie koncentracji i skupienia uwagi uczestników.

#### **VII. ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

1. Zabawy logopedyczne.
2. Zajęcia edukacyjne wspomagające pamięć, wyobraźnię a także kształtujące oraz wzbogacające słownictwo: rozwiązywanie rebusów, krzyżówek, zagadek.
3. Praca indywidualna według potrzeb.

#### **VIII. ZAJĘCIA Z PIELEGNIAKĄ**

Pierwsza pomoc – zajęcia warsztatowe.

#### **IX. TERAPIA RUCHOWA**

1. Gry zespołowe:

- a. Babington
- b. Dart
- c. Boule
2. Rozbudzenie i pogłębienie wiary we własne siły poprzez dyscypliny lekkoatletyczne:
  - a. Biegi, marszobieg
  - b. Dyscypliny skoczne
  - c. Sztafeta
  - d. Bieg przełajowy
  - e. Wyścig wózków
3. Rywalizacja zespołów w Piłkę Nożną:
  - a. Starty do piłki
  - b. Prowadzenie piłki do chorągiewki
  - c. Prowadzenie piłki slalomem
4. Masaż wybranych partii mięśniowych, wg wskazań lekarza

## **X. INTEGRACJA**

1. Dzień Kominiarza – dzień tematyczny.
2. Dzień Farmaceuty– dzień tematyczny. (14 maja)
3. Światowy Dzień Godności.

## **CZERWIEC**

### **I. PRACOWNIA KRAWIECKO – DZIEWIARSKA**

1. Wykonanie szydełkowych koszyczków z wykorzystaniem wełny z pociętych podkoszulków
2. Wykonanie biżuterii z koralików
3. Wykonanie kukiełek z drewnianych łyżek – ozdabianie według własnych pomysłów.

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Pierwszy Dzień Lata” - zajęcia tematyczne:
  - praca z przeglądarką internetową - wyszukiwanie letnich przebojów, tworzenie wakacyjnej listy piosenek, odsłuch muzyki na popularnych portalach i serwisach internetowych - grupa początkująca i zaawansowana,
  - praca z programem Paint - nauka rysowania za pomocą myszki, rozwijanie sprawności manualnej i grafomotorycznej - grupa początkująca,
  - praca z programem MS Word - przepisywanie długich i rozbudowanych tekstów - grupa zaawansowana.
2. „Paparazzi” - wykonywanie zdjęć do artykułów, samodzielne przeprowadzanie wywiadów. - grupa zaawansowana.
3. „Nasz Kwartalnik” - projektowanie okładki, tworzenie tabel do artykułów oraz pól tekstowych - grupa zaawansowana.

### **III. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Nauka robienia mrożonej kawy.
2. Nauka robienia owocowego koktajlu.
3. „12 państw – 12 smaków” – poznanie tradycyjnych dań oraz krótkiej charakterystyki 12 państw. Hiszpania – zupa pomidorowa.

### **IV. PRACOWNIA MUZYKOTERAPII I POZNAWANIA ŚWIATA**

1. Sesje na świeżym powietrzu – muzyka taneczna od lat 70-tych do 90-tych.
2. Prace konserwacyjne w otoczeniu ośrodka.
3. Relaksacja – oddech.
4. Rozwój śpiewnika.

### **V. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Pierwszy dzień lata - rysowanie na świeżym powietrzu pracy tematycznej.
2. Plener malarski - malowanie pejzażu otaczającej przyrody.
3. „Owocowe drzewo” - odciskanie na kartonie sylwetek drzew wyciętych z kartonu pokrytego brązową farbą następnie wycinanie liści i owoców z kolorowego papieru i naklejanie ich.
4. „Chińczyk” - malowanie stolika do gry w „Chińczyka”

### **VI. PRACOWNIA STOLARSKO-TECHNICZNA**

1. „Chińczyk” - wykonanie z palet stolika do gry w „Chińczyka”. Mocowanie elementów za pomocą kleju oraz łączników do drewna.
2. Pielęgnacja trawnika - zapoznanie z podstawową obsługą i konserwacją kosiarki spalinowej.

### **VII. ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

1. Powitanie lata - edukacyjne zabawy ruchowe w ogrodzie, spacer po lesie, parku.
2. Słuchanie muzyki klasycznej - wykonywanie rysunków zgodnie ze skojarzeniami wobec usłyszanej muzyki.
3. Zabawy edukacyjne związane z ćwiczeniem pamięci.

### **VIII. ZAJĘCIA Z PIELEŃNIARKĄ**

Pierwsza pomoc w przypadku ataku epilepsji. Jak pomóc? – zajęcia warsztatowe.

### **XI. TERAPIA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia gimnastyki porannej i ćwiczenia relaksacyjne
2. Zabawy sportowe dla osób o bardzo małej sprawności ruchowej:
  - a. Dmuchiwanie piłeczki Ping-Pongowej
  - b. Picie przez słomkę 100ml wody na czas
  - c. Rzut woreczkiem do koła
  - d. Babington (odbijanie paletkami balona)
3. Prace porządkowo-pielęgnacyjne w ogrodzie
4. Ćwiczenia indywidualne i masaż wybranych partii mięśniowych

## **X. INTEGRACJA**

1. Pierwszy dzień lata – grill i wspólne zabawy ruchowe na świeżym powietrzu.
2. Dzień ochrony środowiska – dzień tematyczny.

## **LIPIEC**

### **I. PRACOWNIA KRAWIECKO – DZIEWIARSKA**

1. Udział uczestników w OLIMPIADZIE SPORTOWEJ
2. Wykonanie gąsienicy z pomponów
3. Uszycie poduszki z głową owieczki

### **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „III Spartakiada” - pomoc w przygotowaniu imprezy sportowej: praca z programem MS Publisher - tworzenie tabel dla poszczególnych konkurencji oraz aktualizacja tablicy wyników - grupa zaawansowana,
2. „Paparazzi” - wykonywanie zdjęć i nagrywanie filmików podczas zawodów sportowych, obsługa aparatu i kamery cyfrowej - grupa zaawansowana.
3. „Nasz Kwartalnik” - złożenie i wydruk numeru, promocja gazetki na portalach społecznościowych - grupa zaawansowana.

### **III. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Przygotowanie ośrodkowego pikniku – robienie kanapek, przygotowanie owoców.
2. Wspólne wyjście na lody do pobliskiego sklepu.
3. Odchody Światowego Dnia Hot Doga – przygotowanie hot dogów przez uczestników.
4. „12 państw – 12 smaków” – poznanie tradycyjnych dań oraz krótkiej charakterystyki 12 państw. Litwa – chłodnik litewski.
5. Przygotowanie dla wszystkich uczestników ciepłego posiłku każdego dnia.

### **IV. PRACOWNIA MUZYKOTERAPII I POZNAWANIA ŚWIATA**

1. Sesje ja świeżym powietrzu – muzyka popularna.
2. Przygotowanie spartakiady.

#### **V. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Spartakiada - pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu zawodów sportowych.
2. Spacer, gry i zabawy na świeżym powietrzu.
3. Rysowanie - tematyka związana z latem.

#### **VI. PRACOWNIA STOLARSKO-TECHNICZNA**

1. „III Spartakiada” - pomoc w organizacji zawodów sportowych, przenoszenie sprzętu sportowego, krzesła dla widowni, przygotowanie boisk.
2. Pielęgnacja trawnika - doskonalenie umiejętności obsługi kosiarki spalinowej.

#### **VII. ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

1. Zabawy edukacyjne usprawniające motorykę dużą.
2. Nauka rozpoznawania i nazywanie pór roku, miesięcy i dni tygodnia.

#### **VIII. ZAJĘCIA Z PIELEGNIAKĄ**

Oparzenia słoneczne. Jak się ich ustrzec? Jak je leczyć? – pogadanka.

#### **IX. TERAPIA RUCHOWA**

1. Trzecia Spartakiada ŚDŚ Kąkolewo
2. Spacer, gry zespołowe: babin ton, tenis stołowy, dard.
3. Zabiegi pielęgnacyjne w ogrodzie. Zbieranie i przetwarzanie pierwszych plonów (kiszzenie ogórków)

#### **X. INTEGRACJA**

1. Grille oraz gry i zabawy na świeżym powietrzu.
2. Spacer.
3. Wspólne dbanie o teren zielony ŚDS w Kąkolewie.

### **SIERPIEŃ**

#### **I. PRACOWNIA KRAWIECKO – DZIEWIARSKA**

1. Uszycie plecaka z kolorowej skóry

2. Obraz na ścianę - przyszywanie aplikacji-,kolorowe domki ze szmatek. Praca zbiorowa
3. Zdobienie butelek o ciekawych kształtach wełną, sznurkiem, rafią, tasiemkami

## **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Wspomnienie z wakacji” - tworzenie za pomocą programu MS PowerPoint tematycznej prezentacji, wstawianie fotografii, edycja tekstu, formatowanie slajdów, oficjalny pokaz dla wszystkich uczestników - grupa zaawansowana.
2. „Język polski” - pisanie krótkich dyktand - grupa zaawansowana.
3. Gry edukacyjne - zabawy rozwijające percepcję wzrokowo-ruchową - grupa początkująca.
4. „Komputerowiec” - nauka drukowania dokumentów, skanowania, kopiowania oraz laminowania - grupa zaawansowana.

## **III. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Wspólne grillowanie – stworzenie listy zakupów, wspólne zakupy, przygotowanie poczęstunku.
2. Przygotowanie sałatki owocowej – krojenie owoców, łączenie składników.
3. „12 państwa – 12 smaków” – poznanie tradycyjnych dań oraz krótkiej charakterystyki 12 państw. Polska – żurek. (Obchody Dnia Polskiej Żywności)
4. Wspólne plażowanie – przygotowanie poczęstunku na wyjazd na plażę.

## **IV. PRACOWNIA MUZYKOTERAPII I POZNAWANIA ŚWIATA**

1. Relaksacja Schultza
2. Zajęcia popularyzacyjne – wiedza elementarna.
3. Audycje muzyczne – gatunki taneczne od poloneza do salsy.
4. Kaligrafia – praca na arkuszach i w zeszytach.

## **V. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Układanka mozaikowa - wyklejanie wcześniej naszkicowanych konturów powycinanymi fragmentami kolorowego papieru.
2. Masa solna - wykonanie masy solnej, tworzenie z niej figurek o różnych kształtach, po wyschnięciu zdobnictwo.
3. Spacer, gry i zabawy na świeżym powietrzu.

## **VI. PRACOWNIA STOLARSKO-TECHNICZNA**

1. „Gościu, siądź pod moim liściem, a odpocznij sobie!” - wykonanie małych ławeczek z palet. Nakładanie farby za pomocą wałka malarskiego.

2. Pielęgnacja trawnika - kształtowanie poczucia odpowiedzialności uczestników za estetyczny wygląd ogródka.

## **VII. ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

1. Czas wolny - rozwój umiejętności korzystania z różnych form spędzania czasu wolnego.
2. Zadania edukacyjne rozwijające sprawność językową i komunikacyjną: swobodne wypowiedzi dotyczące wakacji, sposobu ich spędzania, dzielenia się przeżyciami oraz rysowanie wspomnień z wakacji.

## **VIII. ZAJĘCIA Z PIELEŃNIARKĄ**

Krwotok z nosa – pogadanka.

## **IX. TERAPIA RUCHOWA**

1. Gimnastyka poranna i ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce na materacach w ogrodzie
2. Zabawy i płasy w grupach:
  - a. Labado
  - b. Mam chusteczkę haftowaną
  - c. Gdzie jest moje dziecko!?
3. Gimnastyka indywidualna
4. Mini piłka siatkowa:
  - a. Ćwiczenia w parach oswajające z piłkami
  - b. Uczymy się przyjęcia i podania piłki przez siatkę
1. Zasady właściwego zachowania się na boisku

## **X. INTEGRACJA**

1. Grille oraz gry i zabawy na świeżym powietrzu.
2. Spacery.
3. Wspólne dbanie o teren zielony ŚDS w Kąkolewie.
4. Spartakiada

## **WRZESIEŃ**

### **I. PRACOWNIA KRAWIECKO – DZIEWIARSKA**

1. Wykonanie portmonetki na drutach
2. Przygotowanie programu artystycznego na „Dzień Chłopaka„
3. Aniołki – wycinanie z kartonu sylwetek aniołów według szablonów i ozdabianie ich wełną, sznurkami, pasmanterią według własnych pomysłów



4. Dywaniki ze szmatek - próby wykonania dywaników ze szmatek na kanwie dywanowej lub jucie

## **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Równonoc jesienna” - zajęcia tematyczne:
  - obsługa aparatu cyfrowego - wykonywanie zdjęć w plenerze - grupa początkująca i zaawansowana.
  - gry edukacyjne - ćwiczenia rozwijające kreatywność i wyobraźnię - grupa początkująca,
  - praca z programem MS Word - przepisywanie słów, prostych zdań oraz gotowych tekstów, nauka tworzenia znaków interpunkcyjnych - grupa początkująca i zaawansowana.
2. „Paparazzi” - obróbka zdjęć i tworzenie fotokolaży, zbieranie informacji - grupa zaawansowana.
3. „Nasz Kwartalnik” - projektowanie szaty graficznej gazetki, tła oraz okładki, tworzenie autorskich artykułów - grupa zaawansowana.

## **III. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Przygotowanie słodkiego poczęstunku z Okazji Dnia Chłopaka – panie pieką ciasto dla panów.
2. Pożegnanie lata – ostatnie wspólne grillowanie: przygotowanie kielbasek, sałatki oraz sosu.
3. Obchody Dnia kawy – pogadanka, celebrowanie picia i parzenia kawy.
4. „12 państw – 12 smaków” – poznanie tradycyjnych dań oraz krótkiej charakterystyki 12 państw. Niemcy – pieczone ziemniaki z boczkiem.

## **IV. PRACOWNIA MUZYKOTERAPII I POZNAWANIA ŚWIATA**

1. Przygotowanie dnia chłopaka.
2. Emisja głosu z dykcją – śpiew solowy
3. Audycje muzyczne – najwybitniejsi soliści wokalni w dziejach muzyki rozrywkowej.
4. Przegląd prasy.

## **V. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. „Wyczarowane z makaronu” - tworzenie obrazów z makaronu o różnych kształtach przyklejanych na karton i malowanych farbami.
2. Wykonanie odlewów gipsowych o różnych kształtach. Po wyschnięciu malowanie ich farbami.
3. „Wakacyjne wspomnienia” - malowanie wspomnień z wakacji farbą i kredką.
4. „Białe sylwetki” - rozmywanie palcami wyciętego szablonu opiłkami kredek Bambino.

## **VI. PRACOWNIA STOLARSKO-TECHNICZNA**

1. „Równonoc jesienna” - wykonanie wieszaków ściennych z drewna. Praca ze szlifierką taśmową, lakierowanie oraz montaż haków.
2. „Umiejętności praktyczne” - nauka wbijania gwoździ oraz wkręcania wkrętów w drewniane klocki. Kształtowanie umiejętności posługiwania się młotkiem oraz śrubokrętem.

## **VII. ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

1. Dzień marzyciela - pogadanka dotycząca marzeń, rysowanie i omawianie marzeń uczestników.
2. Praca indywidualna według potrzeb.
3. Zabawy integrujące grupę: bingo, lotto, układanie puzzli.

## **VIII. ZAJĘCIA Z PIELEŃNIARKĄ**

Proste opatrywanie ran – zajęcia warsztatowe

## **IX. TERAPIA RUCHOWA**

1. Gry i zabawy:
  - a. Slalom z przeszkodami
  - b. Gra w Dwa Ognie
  - c. Gry rzutne do celu
2. Zawody wewnętrznośrodkowe w Boule
3. Gimnastyka poranna – zumba, aerobik
4. Gimnastyka indywidualna , masaż wybranych partii mięśniowych

## **X. INTEGRACJA**

1. Wspólne przygotowanie ogrodu na jesień.
2. Dzień Pierwszej Pomocy (13 września)
3. Dzień Chłopaka – impreza przygotowana przez Panie dla Panów.

## **PAŹDZIERNIK**

### **I. PRACOWNIA KRAWIECKO – DZIEWIARSKA**

1. Wykonanie biedronki – przypinki z filcu

2. Tworzenie kompozycji z kolorowych tkanin – wyklejanka z materiałów o różnej fakturze, wełen, koralików, sznurka, sztucznych kwiatów itp.
3. Wykonywanie prac z guzików – przyszywanych do kartki ozdabianie wełną, wstążką, filcem

## **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Dookoła świata” - zajęcia tematyczne:
  - seanse filmowe - oglądanie filmów dokumentalnych i podróżniczych - grupa początkująca i zaawansowana,
  - praca z przeglądarką internetową - zajęcia edukacyjne: wyszukiwanie informacji, poznawanie państw i miast - grupa zaawansowana,
  - praca z programem MS Word - przepisywanie nazw państw i ich stolic, poznanie narzędzi głównych programu (np. kolor i rozmiar czcionki, pogrubienie, kursywa itp.) - grupa podstawowa.
2. „Wspomnień czar” - zapisywanie plików (zdjęć i filmów) na różnych nośnikach danych (płyty CD/DVD, pendrive) - grupa zaawansowana.
3. „Nasz Kwartalnik” - korekta i redagowanie tekstów, obróbka fotografii, konwertowanie plików tekstowych na format .pdf, złożenie i wydruk numeru - grupa zaawansowana.

## **III. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Przygotowanie zupy dyniowej.
2. Obchody Światowego Dnia Jaja – przygotowanie przez uczestników różnorodnych past jajecznych.
3. „12 państw – 12 smaków” – poznanie tradycyjnych dań oraz krótkiej charakterystyki 12 państw. Węgry – leczo warzywne.

## **IV. PRACOWNIA MUZYKOTERAPII**

1. Seanse filmowe – filmy przyrodnicze, komedie, kreskówki.
2. Audycje muzyczne – Polska międzywojenna
3. Motoryka mniejsza – ćwiczenia
4. Śpiew grupowy z akompaniamentem gitary – pieśni patriotyczne.

## **V. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. „Kolorowa jesień” - wykorzystanie zebranych elementów florystycznych do techniki frottage.
2. „Pożeracz książek” - zdobienie techniką decoupage półki na książki wykonanej w pracowni stolarskiej.
3. Collage - naklejanie na kartkę kompozycji z powydzieranych kawałków gazet i łączenie jej z kredką.

4. „Leśne stworki” - zaprojektowanie i wykonanie stworków z wykorzystaniem zebranych darów przyrody (liście, kasztany, szyszki itp.).

## **VI. PRACOWNIA STOLARSKO-TECHNICZNA**

1. „Pożeracz książek” - wykonanie półki na książki. Łączenie oraz montaż elementów drewnianych, praca z piłą stołową oraz szlifierką, malowanie i lakierowanie.
2. Doskonalenie umiejętności obsługi piły stołowej z naciskiem na zachowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny pracy.

## **VII. ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

1. Ćwiczenia usprawniające grafomotorykę - ćwiczenia usprawniające palce.
2. Zabawy edukacyjne wspomagające perspektywiczne myślenie: gra w statki.
3. Usprawnianie percepcji wzrokowej: segregowanie obrazków w grupy tematyczne, wyszukiwanie różnic i podobieństw między obrazkami, dobieranie par jednakowych i przeciwstawnych.

## **VIII. ZAJĘCIA Z PIEŁĘGNIARKĄ**

Jesienne infekcje – jak się ich ustrzec? Pogadanka na temat profilaktyki.

## **IX. TERAPIA RUCHOWA**

1. Tworzenie układów tanecznych do wybranych utworów muzycznych w czterech grupach przy pomocy gry „Szał ciał”
2. Spacery z kijkami Nordic Walking po polnych drogach i duktach leśnych
3. Wyjazd na kręgle
4. Gimnastyka indywidualna przy drabinkach z użyciem piłek

## **X. INTEGRACJA**

1. Dzień Muzyki (1 października).
2. Światowy Dzień mycia rąk. (15 października – w ramach treningu).
3. Halloween – zabawa taneczna.
4. Dzień Oszczędzania (30 października – w ramach treningu).

## **LISTOPAD**

### **I. PRACOWNIA KRAWIECKO – DZIEWIARSKA**

1. Zabawki z resztek – szycie ręczne
2. Jesienne drzewo – wykonane z odpowiednio dobranych kolorystycznie resztek tkanin naklejonych na kartkę
3. Szycie lalki szmacianki
4. Zabawa Andrzejkowa – zabawa taneczna przeplatana wróżbami, uczestnictwo w zabawach organizowanych przez inne ośrodki

## **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Narodowe Święto Niepodległości” - zajęcia tematyczne:
  - seanse filmowe - oglądanie filmów dokumentalnych i fabularnych o tematyce patriotycznej - grupa początkująca i zaawansowana,
  - zajęcia edukacyjne - poznanie granic naszego kraju, głównych miast, rzek itp., stworzenie mapy Polski - grupa zaawansowana.
2. Gry edukacyjne - ćwiczenia i zabawy usprawniające orientację przestrzenną oraz lateralizację - grupa początkująca.
3. „Komputerowiec” - praca z programem MS Publisher: tworzenie oraz edycja tabel, wpisywanie danych itp. - grupa początkująca i zaawansowana.

## **III. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Zabawa Andrzejkowa – przygotowanie słodkiego poczęstunku – placek.
2. Dzień Pracownika Socjalnego – upieczenie ciasteczek.
3. „12 państw – 12 smaków” – poznanie tradycyjnych dań oraz krótkiej charakterystyki 12 państw. Rosja – rosolnik.

## **IV. PRACOWNIA MUZYKOTERAPII I POZNAWANIA ŚWIATA**

1. Przygotowanie zabawy andrzejkowej
2. Wyjazdy na imprezy taneczne do zaprzyjaźnionych ośrodków.
3. Audycje muzyczne – polscy kompozytorzy.
4. Przygotowanie jasełek na spotkanie noworoczne.

## **V. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Jesienne witraże - przedstawienie motywów jesiennych w technice witrażu.
2. Rysowanie węglem - odwzorowanie gotowej ułożonej kompozycji z darów natury.
3. „Moje ulubione zwierzę” - rysunek tuszem.
4. „Idą święta” - praca tematyczna wyklejona kulkami bibuły.

## **VI. PRACOWNIA STOLARSKO-TECHNICZNA**

1. „Pirografia” - wypalanie w drewnie gotowych wzorów z wykorzystaniem kalki technicznej.
2. Bieżące naprawy na terenie domu oraz wsparcie i pomoc dla innych pracowni - budowanie pozytywnej samooceny i podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez pracę na rzecz całej społeczności ośrodka.

## **VII. ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

1. Psychodrama - nazewnictwo i rozróżnianie emocji pozytywnych i negatywnych.
2. Bajkoterapia - czytanie bajek terapeutycznych, omawianie.
3. Zabawy edukacyjne związane z ćwiczeniem pamięci.

## **VIII. ZAJĘCIA Z PIELEŃNIARKĄ**

Jak zapobiec grypie? Pogadanka na temat szczepień.

## **IX. TERAPIA RUCHOWA**

1. Ćwiczenia koordynacji ruchowej poprzez wykonywanie ustalonych ruchów w rytm muzyki
2. Gimnastyka ogólno usprawniająca odbywająca się na materacach
3. Przygotowania do zabawy Andrzejkowej
4. Gry i zabawy:
  - a. „Gonimy ogon węża”
  - b. wojna na papierowe kule
  - c. Ciuciu babka
  - d. letnia wyprawa na plażę
5. Gimnastyka indywidualna

## **X. INTEGRACJA**

1. Wszystkich Świętych –odwiedziny na grobach zmarłych pracowników i uczestników ŚDS w Kąkolewie.
2. Święto Niepodległości – dzień tematyczny.
3. Dzień Pracownika Socjalnego – uroczystość przygotowana przez Uczestników dla Kadry ŚDS w Kąkolewie.
4. Zabawa Andrzejkowa – zabawa taneczna połączona z wróżbami.
5. Uczestnictwo w zabawach Andrzejowych organizowanych przez one placówki

## **GRUDZIEN**

### **I. PRACOWNIA KRAWIECKO – DZIEWIARSKA**

1. Wykonanie ozdób świątecznych : bombek choinkowych, aniołków, mikołajków, bałwanków z filcu

2. Inscenizacja teatralna „Jasełka”: nauka ról, próby przedstawienia, przygotowywanie kostiumów
3. Przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia: przygotowanie świątecznych potraw na uroczyste spotkanie opłatkowe, dekoracja pomieszczeń w naszym Domu , wykonanie kartek świątecznych i wysłanie ich z życzeniami świątecznymi do zaprzyjaźnionych ośrodków , próby kolęd.

## **II. PRACOWNIA KOMPUTEROWA**

1. „Święta Bożego Narodzenia” - zajęcia tematyczne:
  - praca z programem MS Publisher - tworzenie i projektowanie kartek bożonarodzeniowych - grupa zaawansowana,
  - praca z przeglądarką internetową - wyszukiwanie kolęd i pastorałek, tworzenie listy utworów, nagranie świątecznej płyty - grupa zaawansowana,
2. - „Paparazzi” - wykonywanie zdjęć i tworzenie fotokolażu ze spotkania opłatkowego - grupa zaawansowana,
- gry edukacyjne - zabawy o tematyce świątecznej - grupa początkująca.
3. „Nasz Kwartalnik” - formatowanie oraz projektowanie stron, przepisywanie artykułów - grupa zaawansowana.
4. „Ludzie listy piszą” - praca z programem MS Word: nauka pisania listów - grupa zaawansowana.

## **III. PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO**

1. Wigilia – przygotowanie tradycyjnych potraw na Kolację Wigilijną w ŚDS w Kąkolewie.
2. Piernikolada – wspólne pieczenie i dekorowanie pierników.
3. Obchody Międzynarodowego Dnia Osób z Niepełnosprawnością – przygotowanie poczęstunku.
4. „12 państw – 12 smaków” – poznanie tradycyjnych dań oraz krótkiej charakterystyki 12 państw. Szwajcaria - AARGAU RÜEBLISUPPE (zupa na bazie marchwi).

## **IV. PRACOWNIA MUZYKOTERAPII I POZNAWANIA ŚWIATA**

1. Przygotowanie spotkania noworocznego dla uczestników i opiekunów.
2. Przygotowanie wigilii świątecznej.
3. Audycje muzyczne – utwory świąteczne.
4. Śpiew grupowy z akompaniamentem gitary – kolędy i pastorałki.

## **V. PRACOWNIA PLASTYCZNA**

1. Zaprojektowanie i wykonanie kartek bożonarodzeniowych - praca z maszynką do wycinania Big Shot.
2. Tworzenie ozdób świątecznych - zdobienie styropianowych ozdób choinkowych według własnego pomysłu, malowanie i zdobienie technika decoupage drewnianych ozdób choinkowych, wykonanie z kolorowego papieru łańcucha na choinkę, malowanie świątecznych odlewów gipsowych, tworzenie stroików itp.)
3. Przygotowania do wieczery wigilijnej.
4. Przygotowanie dekoracji wigilijnego stołu.

## **VI. PRACOWNIA STOLARSKO-TECHNICZNA**

1. „Coraz bliżej Święta” - wykonanie renifera z drewna. Praca z wyrzynarką ręczną oraz papierem ściernym, bejcowanie i lakierowanie.
2. „Spotkanie opłatkowe” - pomoc w przygotowaniu świątecznego spotkania - przenoszenie sprzętu, ustawianie stołów i krzeseł, ozdabianie Sali.

## **VII. ZAJĘCIA EDUKACYJNE**

1. Pielęgnowanie tradycji - omówienie sposobu obchodzenia świąt Bożego Narodzenia.
2. Boże Narodzenie - nauka śpiewania kolęd, pastorałek oraz czytanie wierszy i opowiadań związanych ze świętami.
3. Zabawy edukacyjne usprawniające pamięć i logopedyczne. Pomoc w zapamiętywaniu recytacji kwestii na przedstawienie wigilijne.

## **VIII. ZAJĘCIA Z PIELEŃNIARKĄ**

Zimowe osłabienie organizmu, jak sobie z nim poradzić? – pogadanka.

## **IX. TERAPIA RUCHOWA**

1. Układy taneczne- jako forma aktywnego spędzenia czasu, dobrej zabawy i integracji
2. Kształtowanie koordynacji ruchowej poprzez ćwiczenia
3. Obwód stacyjny na sprzęcie rehabilitacyjnym
4. Przygotowania do „Jasełek”

## **X. INTEGRACJA**

1. Mikołajki.
2. Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych.
3. Wspólne ubieranie choinki.
4. Wigilia – wspólne spotkanie przy wigilijnym stole Uczestników oraz Kadry.



## TRENINGI

### **I. Trening funkcjonowania w życiu codziennym:**

#### **1. Trening dbałości o wygląd zewnętrzny, trening nauki higieny:**

1. Dopasowywanie odzieży do wieku, okoliczności, warunków atmosferycznych.
2. Dbanie o wygląd zewnętrzny.
  - a) Higiena osobista w wysokich temperaturach.
  - b) Korzystanie z prysznica.
  - c) Mycie rąk.
  - d) Podstawowe zabiegi kosmetyczne (malowanie paznokci, mycie i modelowanie włosów, golenie się).
3. Higiena spożywania posiłków.
4. Używanie środków czystości, przyborów higienicznych oraz ich przeznaczenie.

#### **2. Trening kulinarny:**

1. Trening umiejętności w praktyce:
2. Samodzielne wykonanie zakupów w sklepie.
3. Kulturalne zachowanie się w miejscu publicznym, np. restauracji, pizzerii, podczas grupowego wyjazdu.
4. Organizacja pikników oraz wspólnego grillowania w ogrodzie ŚDS.
5. Tworzenie listy zakupów.
6. Higiena przygotowania, podawania i spożywania posiłku.
7. Samodzielne przygotowanie prostego posiłku/ deseru.
8. Poszerzanie wiedzy dotyczącej savoir vivre oraz zasad etykiety przy stole.
9. Doskonalenie umiejętności kulturalnego spożywania posiłku.

#### **3. Trening umiejętności praktycznych:**

1. Kształtowanie i doskonalenie nawyku segregacji odpadów.
2. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności bezpiecznego uczestnictwa w ruchu drogowym.
3. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności obsługi sprzętu AGD.
4. Kształtowanie i doskonalenie umiejętności obsługi kosiarki i narzędzi ogrodniczych.
5. Gospodarowanie wolnym czasem.

#### **4. Trening gospodarowania własnymi środkami finansowymi:**

1. Poznanie wartości pieniądza - gry i zabawy z użyciem atrap, monet i banknotów.
2. Przekazanie wiedzy na temat rozsądnego gospodarowania pieniędzmi i umiejętności oszczędzania..
3. Orientacja w cenach produktów żywnościowych oraz wynajdywanie promocji - wyjście do sklepu

4. Nauka planowania wydatków - układanie przykładowego budżetu domowego.
5. Orientacja we własnych dochodach i stałych wydatkach- sporządzenie przykładowego budżetu na miesiąc.

## **II. Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów.**

1. Kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie.
2. Trenowanie zachowań asertywnych.
3. Kreowanie zwyczaju stosowania zwrotów grzecznościowych.
4. Doskonalenie umiejętności komunikacji werbalnej.
5. Kształtowanie nawyku ograniczonego zaufania.
6. Trening rozpoznawania, reagowania i zapobiegania agresji.

## **III. Trening umiejętności spędzania czasu wolnego.**

1. Poznawanie i rozwijanie zainteresowań uczestników.
2. Umiejętna organizacja czasu wolnego.
3. Ukazywanie sposobów na spędzanie czasu wolnego: spacer, kino, wycieczki.
4. Ukazywanie korzyści ze spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu: gry, zawody.
5. Ukazywanie korzyści ze spędzania czasu wolnego w gronie znajomych: wyjazdy na turnieje, zawody, zabawy taneczne.

## **IV. Trening aktywnego udziału uczestnika w leczeniu farmakologicznym i radzenia sobie z objawami choroby.**

1. Poszerzanie wiedzy na temat oddziaływania leków na organizm.
2. Uważanie na konieczność systematycznego zażywania leków.
3. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania charakterystycznych dla siebie objawów zwiastunowych.
4. Poznawanie sposobów radzenia sobie z objawami choroby i jej nawrotami.
5. Zachęcanie do systematycznego korzystania z porad psychologa i psychiatry

